



ZAMIEŃ I JEDZ ZDROWO



ZDROWE ZAMIENNIKI



pieczywo jasne

pieczywo razowe



cukier biały

stewia i ksylitol



mięso i wędliny wieprzowe

ryby, drób



przekąski słodkie i słone

warzywa i owoce



napoje słodkie i gazowane

woda



mąka pszenna

mąka pełnoziarnista



tłuszcze zwierzęce

tłuszcze roślinne

